





**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA

# **PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA.**

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan  
Dalam Rangka 30 Tahun  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Editor:  
Dimas Armand Santosa

Penerbit:  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

---

**Penanggung Jawab:**

Ide Bagus Siaputra

**Pengarah:**

Hari K. Lasmono

**Editor:**

Dimas Armand Santosa

**Desain:**

Tonny

**Tim Kerja:**

Hari K. Lasmono  
Ide Bagus Siaputra  
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukanto  
Tonny  
V. Heru Hariyanto

## **PENGANTAR**

Terkadang, berbagai problema kehidupan datang menerpa laksana hujan. Kita seakan-akan dipaksa menarik napas panjang atau mengelus dada ketika apa yang kita inginkan tidak kunjung datang dan justru digantikan berbagai macam rintangan dan tantangan. Di saat seperti itu, kita membutuhkan untaian kebijaksanaan yang menyejukkan hati laksana embun dan mencerahkan pikiran bak sang fajar.

Runyamnya berbagai kesibukan tak jarang menyandera kita tanpa ampun. Kita seringkali mengeluh tak cukup waktu, khususnya untuk mengasah diri atau menimba ilmu. Akhirnya, tidak jarang, kita merasa makin terperosok dalam jurang kegalauan. Adakah solusi instan untuk menghalau semua kegalauan itu? Jawabannya tentu saja, ADA!!!

Dalam buku ini tersajikan 140 artikel yang diyakini dapat memberikan inspirasi, wawasan, dan tentu saja harapan baru bagi para pembacanya. Semua artikel diupayakan untuk dapat tersajikan dalam bentuk ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. Jikalau rerata kecepatan membaca adalah 250 – 300 kata per menit, maka kebanyakan artikel dapat dibaca sampai habis dalam waktu kurang dari 3 menit. Artinya, artikel-artikel ini dapat diselesaikan dalam satu kali baca. Hal ini merupakan sesuatu yang penting demi memastikan bahwa tiap pembaca dapat memperoleh solusi untuk mengatasi segala macam kegalauan secara efektif dan efisien. Solusi yang ditawarkan tergolong efektif karena disediakan oleh para ahli, yaitu keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Solusi ini juga tergolong efisien karena dapat dipahami dalam waktu singkat.

Sejak 2004 harian Surabaya Post telah memberi kesempatan kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya untuk mengisinya dengan berbagai wacana menyangkut perkembangan psikologis anak, remaja, maupun dewasa. Kerja sama tersebut terus berlangsung sebagai sumbangsih fakultas kami kepada para pembaca Surabaya Post dalam memperkaya pengetahuan dan wawasannya tentang masalah-masalah yang terkait perilakunya dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan masyarakat makin harmonis dan bahagia.

Tulisan sebaik apa pun bila hanya dimuat di suatu harian pasti sulit dijamin kelanggengannya dan tak jarang berakhir menjadi pembungkus barang atau alas duduk. Agar karya-karya bermutu selama sewindu tersebut terabadikan, kami telah menyeleksi dan memilah-milahnya untuk diterbitkan sebagai sumbangsih kepada masyarakat umum agar dapat juga menikmatinya kapan saja dan di mana saja.

Sumbangsih ini kami persembahkan dalam rangka memperingati ulang tahun ke-30 fakultas kami, pada 2 September 2012. Segala kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi kami, untuk mana kami sampaikan terima kasih sebesar-besarnya.

Akhir kata, selamat menikmati, semoga segala kegalauan yang ada dapat segera berlalu.

Surabaya, 2 September 2012

Ide Bagus Siaputra

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>COPYRIGHT.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
 <b>ANAK DAN REMAJA.....</b>	 <b>1</b>
<b>Mengapa Berperilaku Tidak Sehat? .....</b>	<b>2</b>
<b>Manfaat Sebuah Permainan.....</b>	<b>5</b>
<b>Aku dan Teman-Temanku.....</b>	<b>8</b>
<b>Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan</b> <b>.....</b>	<b>11</b>
<b>Aku, Kakakku, dan Adikku.....</b>	<b>14</b>
<b>Melatih Anak Berpuasa .....</b>	<b>17</b>
<b>Nilai Pasar Anak.....</b>	<b>21</b>
<b><i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness</i>? .....</b>	<b>25</b>
<b>Perceraian di Mata Anak (1) .....</b>	<b>27</b>
<b>Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....</b>	<b>29</b>
<b>Anak Anda Suka Bermain Games? .....</b>	<b>31</b>
<b>Hiperaktif-kah Anakku? .....</b>	<b>36</b>
<b>Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>40</b>
<b>Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam</b> <b>Perkembangan Bahasa dan Bicaranya? .....</b>	<b>44</b>
<b>Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>47</b>
<b>Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>51</b>
<b>Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak</b> <b>dengan Gangguan Hiperkinetik .....</b>	<b>55</b>

<b>Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....</b>	<b>61</b>
<b>Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak .....</b>	<b>68</b>
<b>Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....</b>	<b>71</b>
<b>Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana? .....</b>	<b>75</b>
<b>Penyesuaian Sosial Anak .....</b>	<b>79</b>
<b>Sang Anak: "Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat" .....</b>	<b>82</b>
<b>Mengembangkan Kemandirian Anak.....</b>	<b>88</b>
<b>Meningkatkan Keterampilan Membaca .....</b>	<b>91</b>
<b>Anak Anda Mogok Sekolah? .....</b>	<b>94</b>
<b>Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa ....</b>	<b>98</b>
<b>Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga .....</b>	<b>112</b>
<b>Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak ....</b>	<b>116</b>
<b>Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....</b>	<b>119</b>
<b>Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....</b>	<b>122</b>
<b>Perluakah Hukuman?.....</b>	<b>125</b>
<b><i>Play Therapy</i> .....</b>	<b>128</b>
<b>Les Itu Perlu, Ya? .....</b>	<b>133</b>
<b>Bermain atau Belajar?.....</b>	<b>135</b>
<b>Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur .....</b>	<b>137</b>
<b>Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat .....</b>	<b>140</b>
<b>Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi .....</b>	<b>143</b>
<b>Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian .....</b>	<b>145</b>
<b>Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak .....</b>	<b>150</b>



<b>Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak</b>	
Melewati Masa Krisis Perceraian .....	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah .....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal .....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak .....	164
Belajar di Perguruan Tinggi .....	168
Keluarga Konsep Diri Remaja .....	171
Menjadi Seorang Sahabat .....	174
Aktivitas Bersama Sahabat .....	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan .....	179
Orangtua Idaman Remaja .....	181
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi	
Orangtua .....	185
Remaja dan Teknologi .....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal	
yang Sehat .....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'	
Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas .....	198
<i>Preman Sekolah</i> .....	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga	
dan Sekolah .....	206
Masturbasi .....	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi .....	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan	
Cinta, Lalu? .....	215
<b>DEWASA .....</b>	<b>220</b>
<b><i>Menopause... Masihkah Ditakuti?</i> .....</b>	<b>221</b>
Cinta Abadi Suami Istri .....	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut? .....	229
Atasan Ideal .....	233



<i>Family Technostress</i> .....	236
<b>Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan</b> .....	238
<b>Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat</b> .....	242
<b>Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?</b> .....	245
<b>Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi</b> .....	248
<b>Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh</b> .....	251
<b>Hidup dengan Bencana</b> .....	255
<b>Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan</b> .....	259
<b>Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas</b> .....	263
<b>Melajang? <i>Enjoy Aja</i></b> .....	270
<b>Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan</b> .....	273
<b>Mensiasati Ancaman “Tembok Batu” dalam Komunikasi Suami Istri</b> .....	276
<b>Hidup Perempuan Tanpa Anak</b> .....	279
<b><i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern</b> .....	283
<b>Musik di Usia Lanjut</b> .....	286
<b>Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i></b> .....	289
<b>Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?</b> .....	293
<b>Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja</b> .....	296
<b>Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga</b> ..	299
<b>Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?</b> .....	303
<b>Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya</b> .....	306
<b>Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan</b> .....	309
<b>Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar</b> .....	311

<b>Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....</b>	<b>313</b>
<b>Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir</b>	
.....	316
<b>Wawancara Kerja? Siapa Takut? .....</b>	<b>318</b>
<b>Mengenal Konseling Perusahaan.....</b>	<b>321</b>
<b>Semangat Mendidik .....</b>	<b>330</b>
<b>Psikotes... Siapa Takut?.....</b>	<b>333</b>
<b>Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum? .....</b>	<b>335</b>
<b>Serangan Panik .....</b>	<b>337</b>
<b>Seni Memimpin Diri Sendiri.....</b>	<b>339</b>
<b>Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana</b>	
<b>Mengatasinya? .....</b>	<b>343</b>
<b>Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi .....</b>	<b>350</b>
<b>Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga</b>	
.....	355
<b>Mitos Perkawinan .....</b>	<b>360</b>
<b>Peran Ibu dan Dukungan Sosial .....</b>	<b>363</b>
<b>Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus .....</b>	<b>366</b>
<b>Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring</b>	
<b>Sosial di Indonesia .....</b>	<b>369</b>
<b>Menjadi Perempuan <i>Single</i> .....</b>	<b>372</b>
<b>UMUM .....</b>	<b>375</b>
<b>Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara</b>	
<b>Tentang Jarak.....</b>	<b>376</b>
<b>Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari</b>	
<b>Tua.....</b>	<b>379</b>
<b>Emosi yang Terkendali .....</b>	<b>382</b>
<b>Takut Naik Pesawat .....</b>	<b>385</b>
<b>Kecanduan Telepon Genggam.....</b>	<b>387</b>
<b><i>Flow</i>.....</b>	<b>389</b>

<b>Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....</b>	<b>391</b>
<b>Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy</i>!.....</b>	<b>395</b>
<b><i>Psycho-Entrepreneurship</i>.....</b>	<b>398</b>
<b>Menghargai Mereka yang “Berbeda” .....</b>	<b>400</b>
<b>Menyikapi Pornografi .....</b>	<b>404</b>
<b>Cinta dan Diri yang Sehat.....</b>	<b>407</b>
<b><i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah? .....</b>	<b>409</b>
<b>“Aku Mau Bunuh Diri” .....</b>	<b>412</b>
<b>Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan? .....</b>	<b>416</b>
<b><i>Adversity Quotient</i> (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang .....</b>	<b>421</b>
<b><i>Adversity Quotient</i> (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan.....</b>	<b>426</b>
<b>Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres .....</b>	<b>430</b>
<b>Berbahagia dengan Berbagi.....</b>	<b>435</b>
<b>Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia .....</b>	<b>437</b>
<b>Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia .....</b>	<b>443</b>
<b>Fobia = Takut? .....</b>	<b>446</b>
<b>Menjadi Diri yang Sejati.....</b>	<b>450</b>
<b>Terapi Musik.....</b>	<b>453</b>
<b><i>Training Or Holiday?</i> .....</b>	<b>457</b>
<b>Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi .....</b>	<b>460</b>
<b>Beban Kognitif dalam Pembelajaran .....</b>	<b>463</b>
<b>Mengembangkan Kepercayaan Diri .....</b>	<b>466</b>
<b><i>Experiential Learning</i>.....</b>	<b>469</b>
<b><i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....</b>	<b>472</b>
<b>Stres Itu Positif .....</b>	<b>475</b>

<b><i>"It's Not Only For Bread"</i> .....</b>	<b>477</b>
<b><i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari</b>	
<b>Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet</b>	<b>480</b>
<b>Optimis yang Realistis.....</b>	<b>483</b>
<b>Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang</b>	
<b>Kehidupan.....</b>	<b>486</b>
<b>Standarisasi Perempuan .....</b>	<b>489</b>
<b>Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...</b>	<b>491</b>

## ***Menopause... Masihkah Ditakuti?***

**Sri Wahyuningsih**

Usia madya atau sering disebut dengan usia tengah baya merupakan periode yang sangat ditakuti. Demikian salah satu karakteristik yang dikemukakan oleh Hurlock, 1995). Hal ini dikarenakan pada masa tengah baya yang berada dalam rentang usia 40 – 60 tahun, mulai terlihat penurunan kemampuan fisik, semakin besar tanggung jawab dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan. Di sisi lain sebagian individu merasakan adanya kepuasan dalam pencapaian karirnya tetapi ada juga yang mulai merasakan hilangnya sebagian peran yang selama ini dijalannya. Banyaknya perubahan yang terjadi menuntut individu untuk mampu melakukan penyesuaian-penyesuaian dalam berbagai hal.

Bagi seorang perempuan, salah satu perubahan yang dialami adalah saat datangnya menopause. Sebagian perempuan yang menjalani menopause sangat menyesal karena kehilangan kapasitas reproduksi, seksualitas dan feminitas mereka. Perasaan-perasaan resah, khawatir, takut seringkali menghinggapinya mereka, sehingga masa ini sering disebut sebagai "masa kritis". Sebenarnya apakah menopause? Kapan hal ini terjadi? Dapatkah hal ini dicegah?

Menopause adalah masa ketika periode haid dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan. Biasanya hal ini terjadi pada akhir usia 40-an atau awal 50-an, rata-rata mengalaminya di usia 49 tahun dan ada sebagian kecil yang mengalaminya sebelum usia 45 tahun. Menopause merupakan bagian yang normal dari pola kehidupan perempuan seperti halnya datangnya menstruasi (haid) pada saat memasuki masa pubertas.

Turunnya produksi estrogen oleh indung telur akan memunculkan gejala-gejala fisik yang tidak menyenangkan, seperti misalnya munculnya rasa panas (*hot- flashes*), mual, letih bahkan meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah (Santrock, 1995). Perubahan keadaan fisik yang lain juga mulai tampak seperti semakin bertambahnya berat badan sehingga tubuh terlihat rata, rambut mulai memutih dan kulit mulai mengering dan tampak keriput. Tetapi dengan perubahan ini tidak berarti individu kehilangan aktivitas seksualnya.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan seperti faktor keturunan, kondisi kesehatan secara umum dan terutama oleh tekanan lingkungan yang sebenarnya lebih merupakan masalah psikologis. Menurunnya aktivitas seksual pada sebagian orang lebih dikarenakan masalah psikologis seperti kepentingan karir, keadaan keluarga, atau gangguan kesehatan seperti hipertensi, diabetes mellitus yang seringkali menjadi penyebab gangguan ereksi pada laki-laki. Tetapi sebagian orang dewasa lainnya merasakan bahwa dengan datangnya menopause maka kegiatan seksual mereka menjadi lebih aman tanpa khawatir akan kehamilan (Santrock,1995)

Beberapa perempuan nampak "siap" menghadapi perubahan fisik yang menyertai masa menopause, tetapi ada sebagian yang merasa kurang/tidak siap dan mereka mengeluhkan adanya peningkatan sensitivitas, stress dan depresi. Keadaan ini lebih banyak berkaitan dengan kehidupan masa lalunya seperti kehidupan perkawinan, suami yang pensiun atau bahkan semakin menanjak karirnya sehingga semakin sibuk, anak-anak yang beranjak remaja dan kewajiban merawat orangtua yang sakit. Kondisi-kondisi diatas yang muncul bertepatan dengan masa menopause, akan semakin menguatkan kesulitan yang dialami perempuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan fisiknya.

Tetapi penelitian yang dilakukan McKinlay & McKinlay (1984) menemukan bahwa mayoritas perempuan menilai menopause sebagai pengalaman positif - mereka tidak lagi khawatir akan kehamilan, mereka memiliki kebebasan yang baru dan bebas dari gangguan haid dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Hanya sebagian kecil saja (3%) dari mereka yang berkata menyesal mencapai menopause dan mereka adalah orang-orang yang tidak mampu mengantisipasi dan melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang akan terjadi.

Lalu....mengapa kemudian masih banyak orang memiliki asumsi yang salah ataupun mitos bahwa menopause adalah "momok" bagi perempuan?

Seperti halnya saat seseorang memasuki masa pubertas, maka perempuan yang memasuki masa menopause merasa khawatir dan takut dalam menghadapi perubahan-perubahan yang tidak dikehendakinya tetapi harus dilaluinya.



Menopause bukanlah suatu penyakit atau keadaan sakit, melainkan merupakan sebagian dari siklus kehidupan normal seorang perempuan dewasa. Masa menopause dapat diantisipasi kapan akan terjadi, sehingga individu dapat mempersiapkan diri sebelumnya. Sejauh mana keberhasilan seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yang menyertai menopause, sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya terutama kemauannya untuk menerima peran sebagai seorang perempuan (Santrock, 1995).

Misalnya, seorang ibu yang memasuki masa menopause, umumnya dibarengi dengan berkurangnya tugas mengurus anak-anaknya yang sudah beranjak dewasa dan mungkin sudah mulai meninggalkan rumah karena menikah atau bekerja. Saat ini ibu akan merasa kehilangan perannya dan merasa tidak berguna lagi. Tetapi jika ia memiliki kehidupan perkawinan yang menyenangkan, memiliki kesetaraan posisi dalam pengambilan keputusan, maka ibu akan merasa puas dengan keadaan dirinya. Kondisi psikologis semacam ini akan memudahkan seorang perempuan melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi dan menjalani masa menopause.

Beberapa kegiatan dapat dilakukan dengan bebas tanpa ada gangguan menstruasi, seperti misalnya melakukan kegiatan olahraga atau senam yang akan bermanfaat bagi kesehatan, berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan sosial, mengembangkan hobi atau menambah waktu untuk melakukan kegiatan bersama dengan suami.

Jadi... menopause bukanlah suatu masa yang perlu ditakuti, menopause tidak dapat dihindari dan harus dilalui oleh setiap perempuan. Keuntungannya justru kita akan terbebas dari ketakutan akan kehamilan ataupun gangguan menstruasi dalam beraktivitas maupun dalam menjalankan ibadah misalnya bagi perempuan muslim. Dengan menumbuhkan cara berpikir yang positif terhadap menopause, maka kita akan mampu bersikap positif dalam menyongsong datangnya masa menopause. Berbahagialah!!



ISBN 978-602-18900-2-8